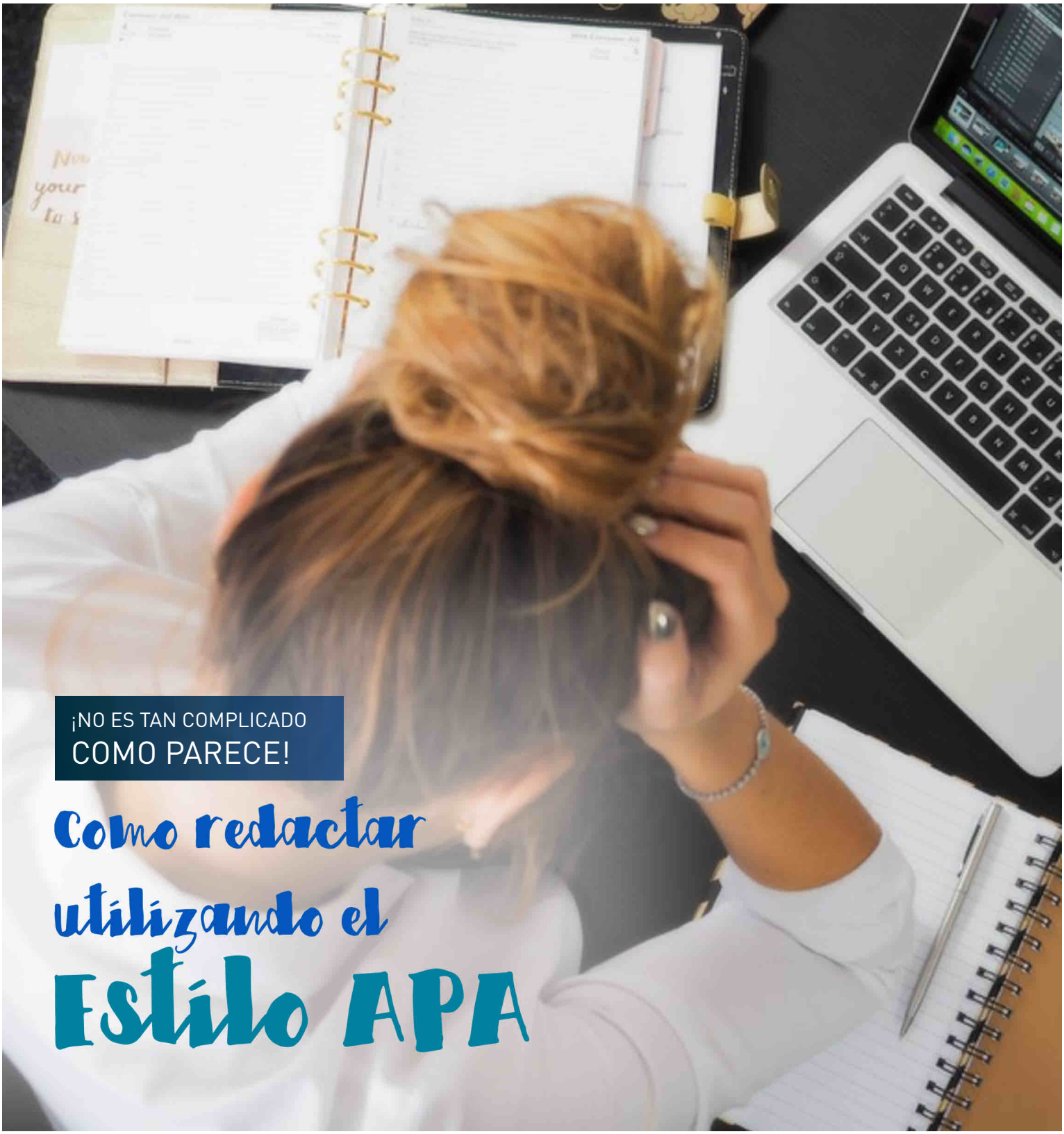
Vol. 2 No. 8 SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2019 www.columbiacentral.edu/biblioteca

BIBLIONOTAS

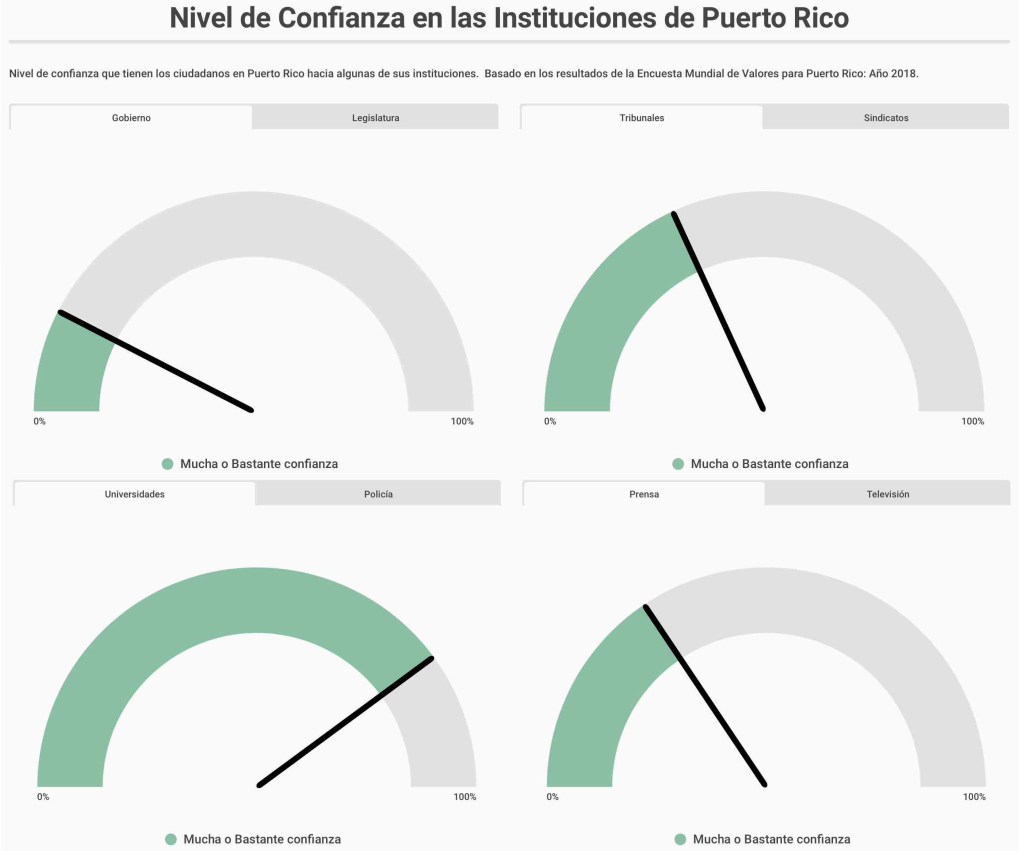
Publicación de las Bibliotecas de Columbia Central University



¡NO ES TAN COMPLICADO
COMO PARECE!

Como redactar utilizando el Estilo APA

Durante las próximas ediciones de Biblionotas les presentamos algunos de nuestros Recursos de Acceso Abierto. Los mismos contienen información valiosa que le ayudará en su proceso de investigación.



➡️ *Representación gráfica de encuesta realizada por el Instituto de Estadísticas respecto a cuánto los puertorriqueños confían en sus instituciones.* Captura de pantalla, Instituto de Estadísticas de Puerto Rico.

BIBLIONOTAS

PUBLICACIÓN DE LAS BIBLIOTECAS DE COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

PERSONAL – Caguas
Carmen M. Cruz Colón, MLS
Bibliotecaria Administradora

Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario

Ángela V. Santiago Rivera, MLS
Bibliotecaria

Norma Rivera Velázquez, BAcc
Asistente de Biblioteca

PERSONAL – Yauco
Marggie Vargas Velázquez, MLS
Bibliotecaria Administradora

Doris Sepúlveda López, BA
Asistente de Biblioteca

PARA HORARIOS DE LAS BIBLIOTECAS visite: columbiacentral.edu/biblioteca

COMPONENTE VIRTUAL
BIBLIOTECAS COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

Imagen de portada recuperada de: http://www.youthline.co.nz/uploads/2/9/8/1/29818351/design-desk-display-313690_orig.jpg

Recursos de Acceso Abierto: Instituto de Estadísticas de Puerto Rico

Comentario por Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario
Columbia Central University

En las bibliotecas de Columbia Central University, tenemos el compromiso de facilitar su acceso a los recursos de información que apoyan nuestra oferta académica. Como parte de nuestro trabajo con el Componente Virtual, queremos compartir con ustedes información sobre algunos de los recursos disponibles en el mismo. En esta edición les presentamos información sobre el Instituto de Estadísticas de Puerto Rico.

Una radiografía sobre la condición general del país

El Instituto de Estadísticas es una entidad del Gobierno de Puerto Rico. Su misión es elaborar las políticas de recogido de datos y preparación de estadísticas a nivel de las agencias públicas y privadas del país. El instituto debe, según establecido en su legislación habilitadora, garantizar "estadísticas completas, confiables, y de acceso rápido y universal [en una forma confiable], con seriedad y prestigio [respaldando] objetivamente la gestión gubernamental" (IEPR, 2018).

La información que genera el instituto es de suma importancia para comprender, con datos científicos y verificados, el curso de la demografía, economía, nivel de educación y salud en nuestro país. Tanto los estudiantes de Administración como de Ciencias en Enfermería encontrarán información valiosa para la realización de investigaciones que requieran este tipo de datos.

Las estadísticas son una muestra importante de nuestra realidad

Los datos recogidos por el Instituto de Estadísticas sirven para el cumplimiento de compromisos internacionales respecto a información sobre el país. Los datos son utilizados por:

1. Estimados poblacionales/Estadísticas vitales, Organización de las Naciones Unidas (ONU)
2. Censo decenal, Organización de las Naciones Unidas
   Estadísticas de migración/Flujo Migratorio, *Organización Internacional para las Migraciones* (ONU)
3. Educación y alfabetización/Cultura y comunicación, *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura* (UNESCO, ONU)
4. "World Economic Outlook", *Fondo Monetario Internacional*
5. Reporte de Competitividad Global - *Foro Económico Mundial*
6. Estadísticas Nacionales de Encarcelados - *Buró de Estadísticas de Justicia de Estados Unidos*

Como redactar en formato APA

Por: Osvaldo D. Ocasio Vélez
Bibiotecario
Columbia Central University

Algunas indicaciones sobre el estilo de redacción

Es importante tener en cuenta, al momento de realizar su escrito, los detalles a continuación: debe expresarse de manera concisa, evitando ser redundante, ambiguo y evite utilizar lenguaje y frases coloquiales. Redacte en primera persona y evite usar plural si usted es el único autor (Secc. 3.09 del Manual APA, Ed. 3) debe utilizar encabezados para identificar las partes de su escrito en secuencia lógica (Secc. 3.01). Es importante que consulte con su profesor si, entre los requisitos de su tarea, está el utilizarlos. Evite, además, dar características de seres humanos a los animales y a objetos inanimados (Secc. 3.09).

Cuando se esté refiriendo a personas que son objeto de investigación, debe evitar ofrecer detalles que no son pertinentes para fines de presentar los mismos tales como la preferencia de género, orientación sexual, identidad étnica y racial, discapacidad o edad (Secc. 3.12-16). Evite, además, el uso de expresiones que dejen entrever posibles prejuicios de su parte respecto a este tipo de características individuales.

Utilice un lenguaje neutral, informativo y que incluya contrastes entre las posturas que presenta, si esto se ve reflejado en sus hallazgos. Cuando esté presentando los resultados de su investigación, utilice un tono persuasivo y directo (Secc. 3.07-3.09), con verbos en voz activa (sujeto + verbo + objeto, o sujeto + verbo en caso de verbos intransitivos)*, para exponer sus ideas. El manual provee instrucciones de los tipos de pronombres, verbos, adverbios, y conjunciones que debe seguir al redactar (Secc. 3.18-21). Siga las indicaciones en la Secc. 3.22 respecto a revisar el orden y la secuencia lógica de las ideas que presenta.

Cómo deben integrarse las citas en el texto

La APA sugiere en su manual (2009) que desarrolle su texto a partir de un borrador, que lo revise varias veces y que el mismo sea revisado junto a algún colega (Secc. 3.11). Es importante, además, que coloque siempre los detalles del autor (apellido, autor corporativo, etc.) entre paréntesis, junto a la fecha de la obra citada. Incluya el apellido del autor de las siguientes maneras:

> ***Incluyendo el autor en la oración:*** "Viadero (2007) informa que un análisis de más de doscientos estudios evidencia la correlación entre la enseñanza de destrezas sociales y el mejoramiento del desempeño escolar."
>
> ***Sin incluir el apellido del autor en la oración:*** "Un análisis de más de doscientos estudios evidencia la correlación entre la enseñanza de destrezas sociales y el mejoramiento del desempeño escolar (Viadero, 2007)."

Imagen recuperada de Blood of the Tribades: https://www.bloodofthetribades.com/student-writing-paper/?get_img_bvjk=student+writing+paper.jpg

¿Qué son los verbos activos?

En el Manual de Estilo de la APA se sugiere el empleo de verbos activos al momento de redactar sus escritos. Consulte las instrucciones en la Sección 3 del manual para más detalles sobre las especificaciones de redacción.

A continuación algunos ejemplos de verbos activos y pasivos.

- *Verbo activo:* Pablo Neruda escribió ese poema.
- *Verbo pasivo:* Ese poema fue escrito por Pablo Neruda.

- *Verbo activo:* Juan visitó esos pueblos.
- *Verbo pasivo:* Esos pueblos fueron visitados por Juan.

La voz pasiva es más utilizada en contextos formales como los medios de comunicación y la redacción de literatura. Por ejemplo:

- "Niño de ocho años rescatado de incendio" (igual a "fue rescatado").

- "Pequeño pueblo de Santa Fe visitado por el Papa" (igual a "fue visitado").

Fuente:
Instituto Mediterráneo Sol (2019). *Gramática española: Voz pasiva.* Recuperado de https://www.inmsol.com/es/gramatica-espanola/voz-pasiva/

Estilo APA, 7ma. edición: conozca algunos de los cambios

La séptima edición del Manual de Estilo de la APA estará a la venta a partir de octubre. La Asociación Americana de Psicología publicó un breve documento explicando algunos de los cambios. Les presentamos algunos en esta sección:

- La ubicación de la casa publicadora del recurso ya no es requerida. En vez de colocar el nombre de la ciudad o ciudad/país, coloque solo la editorial.
- Los apellidos e iniciales de hasta 20 autores (antes eran solo 7) se deben proporcionar en la lista de referencias. 😲
- Los DOI estarán formateados como URL (https://doi.org/xxx). La etiqueta "DOI:" ya no es necesaria.
- Las URL se incrustan directamente en la referencia, sin ir precedidas de "Recuperado de", a menos que se necesite una fecha de recuperación.
- Para los libros electrónicos, el formato, la plataforma o el dispositivo (por ejemplo, Kindle) ya no se incluyen en la referencia.
- La cita en el texto para trabajos con tres o más autores ahora se acorta desde la primera cita. Solo incluye el nombre del primer autor y "et al.". Antes se hacía a partir de la segunda vez que aparecía en el texto.
- La sexta edición del estilo APA exigía la fuente Times New Roman o Arial en tamaño 12pto. Ahora, la séptima edición añadió Calibri tamaño 11 ptos, Arial 11ptos., Lucida Sans Unicode 10 ptos. y Georgia 11ptos. como fuentes permitidas.
- Se proporcionan pautas claras para incluir a los contribuyentes que no son autores o editores. Por ejemplo, cuando se cita un episodio de podcast, se debe incluir el anfitrión del episodio; para un episodio de serie de televisión, se cita al escritor y director de ese episodio.
- Se incluyen docenas de ejemplos para tipos de fuentes en línea, como episodios de podcast, publicaciones en redes sociales y videos de YouTube. Además, se explica el uso de emojis y hashtags.

Para fines de nuestra institución, se continuará utilizando las especificaciones de la sexta versión del manual (2009). Se informará en los próximos meses cuándo y cómo se implementará el nuevo manual.

Si la obra tiene más de dos autores, debe citarse por primera vez con todos los apellidos. En las siguientes menciones, solo escriba el apellido del primer autor, seguido de la frase latina *'et al.'* (y otros). Note que añadirá un punto justo después de la expresión. Por ejemplo:

> ***Primera mención:*** "El término inteligencia emocional lo utilizaron por primera vez Salovey y Mayer en 1990. (Álvarez Manilla, Valdés Krieg & Curiel de Valdés, 2006).
>
> ***Siguiente mención:*** "En cuanto al desempeño escolar, Álvarez Manilla et al. (2006) encontraron que la inteligencia emocional no incide en el mismo."

Si la obra contiene más de seis autores, utilice la frase 'el al.' desde la primera mención. Si el autor es uno corporativo o una organización, siga las especificaciones de redacción antes presentadas.

Cómo saber si se está citando adecuadamente

La mejor manera de saber si se está citando una obra o fuente en una forma adecuada es si el uso de la misma ayuda a que las ideas que desea expresar en su escrito sigan una secuencia lógica. Una de las principales dificultades que los estudiantes presentan al momento de realizar sus tareas es que no saben identificar qué recursos son los más adecuados para elaborar su escrito. **Los estudiantes toman alguna fuente recomendada por el profesor, o cualquiera que aparente resolver su necesidad de información y no hacen una lectura crítica o síntesis de la misma. Muchas veces solo cambian algunas palabras o las incluyen sin modificar, sin tomar en cuenta que los profesores están pendientes a si se comete o no plagio en las tareas.**

Para tener presente qué ideas nos ayudarán a elaborar nuestro texto, es importante que nos tomemos la tarea de leer, sintetizar lo que entendemos es más importante y, a partir de esa síntesis o resumen, incorporar las ideas que nos ayuden a presentar, contrastar y defender un punto de vista. Les invitamos, estudiantes, a que consulten con nosotros siempre que tengan duda sobre cómo preparar un resumen de sus fuentes, cómo organizar las ideas que presentan, y cómo elaborar las referencias. También puede visitar su Componente Virtual para descargar material de apoyo en la preparación de escritos y referencias en el Estilo APA (https://columbiacentral.edu/biblioteca/index.php/instruccion-bibliotecaria/tutoriales).

Fuente:

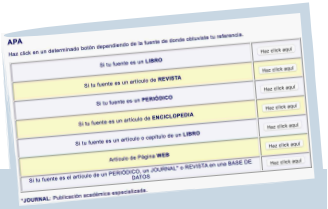
American Psychological Association. (2009). P*ublication manual of the American Psychological Association.* (6th ed.) Washington, DC: American Psychological Association.

Citas en el ejemplo, obtenidas de:

Guía para la redacción en el estilo APA, 6ta. edición. Centro para Recursos del Aprendizaje, Universidad Ana G. Méndez, South Florida Campus. Recuperado de http://www.suagm.edu/southflorida/pdf/APA-6taed.pdf

Fuente info. Manual APA 7:
Elias, D. (septiembre de 2019). APA Style 7th Edition: What's Changed? Obtenido de MyBib: https://www.mybib.com/blog/apa-style-7th-edition-changes

Imagen sección APA 7: Captura de pantalla de video de la APA en YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=H5JWKbrHOAE



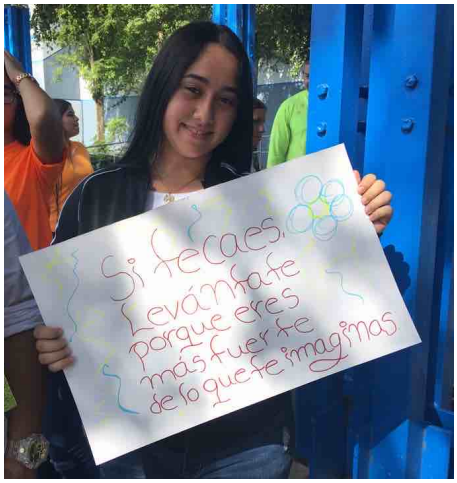
Herramienta recomendada para crear sus referencias en APA de manera sencilla y en español

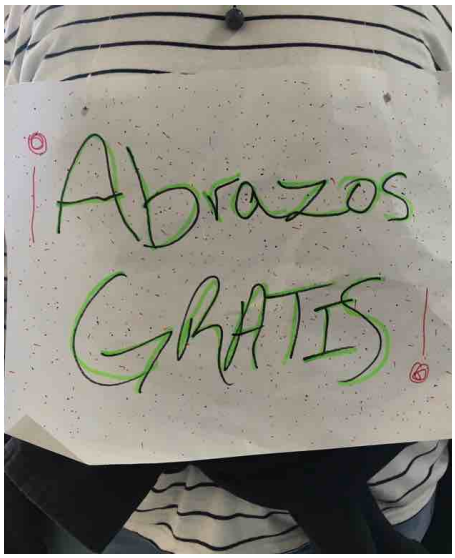
Durante el proceso de redacción de este artículo encontramos una herramienta que le permitirá crear su referencia en Estilo APA. Esta herramienta cuenta con varias opciones que facilitan la creación de su referencia, dependiendo del tipo de fuente que esté utilizando. Visite la herramienta, producida por el **Instituto Tecnológico de Monterrey, México**, utilizando el siguiente enlace:

http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apa.htm

¿Qué pasa en COLUMBIA?

Comparta con la comunidad las actividades que realiza como parte de sus clases, o cualquier actividad extracurricular de interés educativo. Escríbanos a bibliotecavirtual@columbiacentral.edu.





A TRAVÉS DE ABRAZOS Y MENSAJES DE ALIENTO

Nuestros estudiantes invitan a decir 'SÍ' a la vida...

Como parte de las actividades relacionadas al curso NURS 2613, *Proceso de Enfermería de la Salud Mental y Emocional del Ser Humano,* la Profa. Betty Miranda desarrolló una actividad junto a sus estudiantes del presente periodo a través de la cual caminaron por el Recinto de Caguas compartiendo abrazos y mensajes positivos. La actividad se realizó el pasado jueves 26 de septiembre en la tarde.

Durante el pasado mes, se celebraron a nivel mundial diversas actividades como parte del **Mes de Prevención del Suicidio**. Felicitamos a los estudiantes y a su profesora por tan necesaria iniciativa.

NUESTRA FACULTAD PRESENTA

personal branding

¿Cómo creo mi marca personal, sus fases y las preguntas que me debo hacer y contestar?

Dra. Denise Cobián Quiñones
Directora
Escuela de Administración CCU

(Segunda de dos partes).

En un artículo anterior les mencionaba lo que significaba personal branding y para qué servía. En esta segunda parte les presento cómo creo mi marca personal, sus fases y las preguntas que me debo hacer y contestar para tener una marca fuerte, creíble y aprovechar las oportunidades.

Primeramente, para crear una marca personal fuerte se necesita **tiempo, esfuerzo y perseverancia** para desarrollarla. Es importante que estemos conscientes de quiénes somos, lo que sabemos hacer y lo que tenemos que mejorar para desarrollar el trabajo con eficiencia. Igualmente, debe ser una marca auténtica, consistente, distintiva, oportuna y bien comunicada, que emerja de las fortalezas y habilidades personales.

Hay personas que tienden a igualar una habilidad con una destreza; sin embargo, son dos palabras con significados diferentes. La ***habilidad*** es la capacidad de un individuo para realizar actividades en un tiempo muy corto. Tiende a relacionarse con la ***destreza***, la cual tiende a ser innata o hereditaria. Ejemplo: Bernie Williams, uno de nuestros astros en béisbol, tenía la habilidad deportiva para jugar, sobre todo en la posición de jardinero, y la destreza para ser músico, especialmente en la guitarra clásica.

Ahora bien, ¿cómo creo mi marca personal, sus fases y las preguntas que me debo hacer y contestar? Crear la marca personal tiene tres fases y varias preguntas. Estas son:

- **Fase 1: Análisis o fase previa de conocimiento personal y/o profesional:** Me pregunto y contesto ¿Quién soy y dónde estoy? ¿A quién me dirijo? En esta fase debo identificar los valores personales y profesionales (puntos fuertes); mi historia personal, la forma de ser, la actitud ante la vida; cuáles son mis talentos, capacidades y habilidades; cuáles son mis conocimientos, experiencias; cuáles son mis pasiones (actividades preferidas) y motivaciones; cuáles son mis intereses profesionales (trabajo soñado); cuál es mi propuesta de valor para el cliente; a qué mercado y competencia me quiero dirigir.
  - ✓ *Por ejemplo, unos de mis valores personales y profesionales es ser apasionada y comunicativa.* Mi historia personal es robusta en experiencias personales, académicas, culturales y profesionales. De ello, mi actitud ante la vida. La creatividad, la capacidad de ser "multitasking", mi deseo de innovar, la propuesta de crear un producto único y exclusivo a la mujer profesional, y luego de 25 años

CONOZCA SU BIBLIOTECA

Asista
Oriente
Practique
Instruya
Eduque
Inspire

La Biblioteca es el espacio para reunirse con sus estudiantes y apoyarles en su desarrollo.

trabajando en diferentes facetas de recursos humanos y la academia, ahora decidí emprender. Lo que comenzó como una afición familiar ha girado mi vida personal y profesional significativamente. *Lace4Neck*, mi propuesta, es un concepto innovador de alquiler de bisutería única y exclusiva a través de una suscripción mensual.

- **Fase 2: Establecimiento de metas y objetivos:** Me pregunto y contesto ¿Qué ofrezco? ¿A dónde voy y qué pretendo? En esta fase ¿a dónde pienso ir y cómo voy a ir? Debo contestarme ¿Cuál es mi meta final? Misión aplicada al proyecto final. Para ello, debo construir unos objetivos que sean SMART (específicos, medibles, realizables, relevantes y temporizados).
  - ✓ *En esta fase elaboré hacia donde quiero y estoy dispuesta a ir.* Mi meta: ser reconocida como la única tienda en línea de alquiler de bisutería por suscripción en todo Puerto Rico y el mundo. Suena ambicioso, pero así son los sueños. Apenas estoy comenzando.

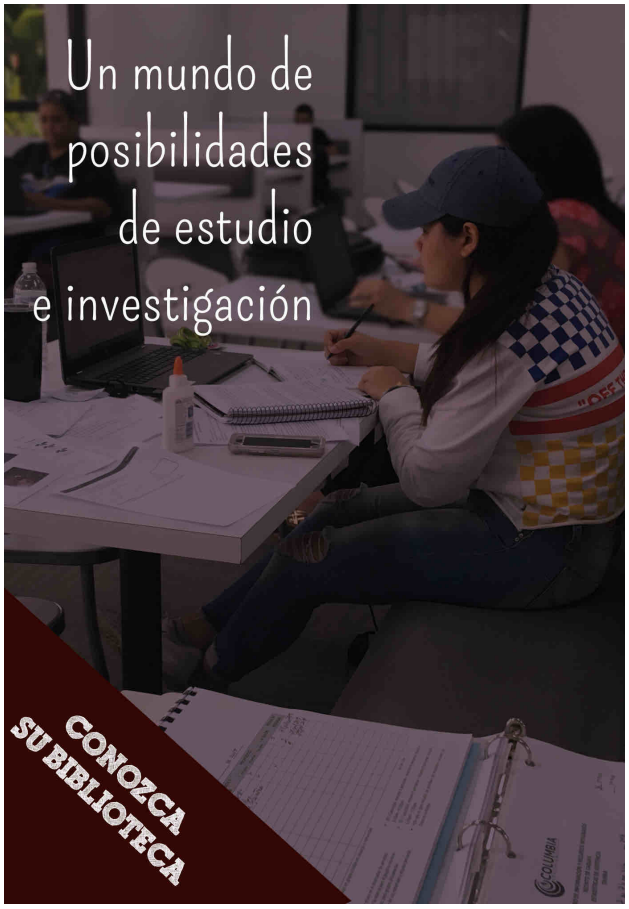
- **Fase 3: Elaboración de un plan de visibilidad o acción:** Me pregunto y contesto ¿Cómo lo hago? ¿Qué pienso hacer y cómo lo voy a hacer?; ¿Qué ofrezco y cómo lo ofrezco? Contenido e imagen; ¿Qué puedo ofrecer? ¿Qué necesito de los demás? Networking (red de contactos y relaciones); ¿Cómo y por qué lo comunico? ¿Seguidores para qué? Redes sociales, conferencias, libros/artículos, etc.; ¿En qué puedo mejorar? Control de los resultados. Literalmente es poner "manos a la obra".
  - ✓ En esta fase me he propuesto ir a más eventos de emprendedores, darme a conocer fuera de los escenarios de recursos humanos y la academia, voy con mis tarjetas de presentación, llevo mi carpeta de diseños únicos, llevo a los prospectos a la página de internet, hablo de mi negocio, entre otras tantas cosas. Esta misma filosofía la comparte mi hermana, con quien estoy trabajando esta propuesta de valor.

El camino para emprender no está lleno de rosas y abierto para todos, pero es posible. Muchas personas me han dicho "es interesante, pero …". Aquí seguimos y seguiremos. Algo que me ayuda grandemente es mi actitud y perseverancia.

Para finalizar, desarrollar un "*Personal Branding*" permite identificar tu valor como ser humano, para conseguir que ese valor sea ampliamente conocido, y para nutrir y potenciar ese valor a lo largo de la vida. Es la manera de devolver la motivación y la autoestima a los profesionales mediante el reconocimiento de su individualidad. Al mismo tiempo es una herramienta para ser más valioso para la empresa que laboramos o para el mercado laboral. La Marca Personal es la respuesta a la falta de reconocimiento profesional y el poder cubrir las necesidades materiales.

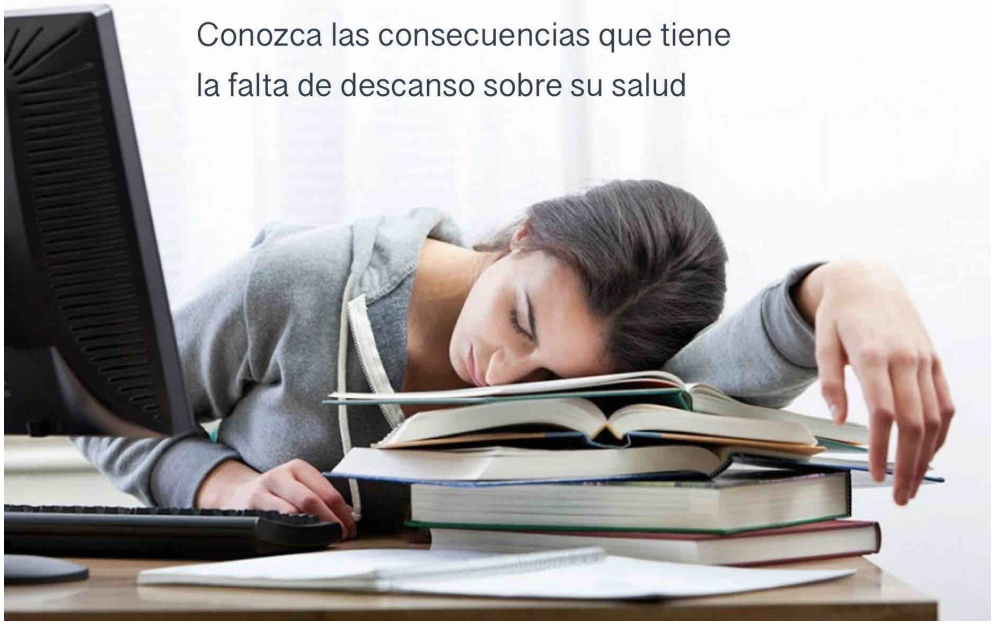
Le invito a que, si no ha trabajado con su marca personal, utilice estos dos artículos para comenzar a desarrollarla. Ellen DeGeneres decía que "la belleza de la vida se trata en saber y aceptar quién eres". Yo lo hice, sigo trabajando y apenas comienzo.

Profesor: Biblionotas tiene un espacio para usted compartir información de interés relacionada con su disciplina destacada con sus estudiantes y la comunidad. Le invitamos a hacer uso del mismo. Envíe sus aportes a nuestro correo electrónico: bibliotecavirtual@columbiacentral.edu



Cuide su cuerpo, procure descansar...

Conozca las consecuencias que tiene la falta de descanso sobre su salud



La calidad y cantidad de horas de sueño adecuadas para cada persona es uno de los temas que más se estudia en tiempos recientes. De acuerdo a un artículo publicado por Business Insider (Loria, 2019) se entiende que, independientemente de cómo varíe entre cada persona, la falta de sueño tiene consecuencias serias a nivel físico como mental. A continuación compartiremos diez de las principales complicaciones derivadas de la falta de sueño:

Envejecimiento prematuro de la piel En el artículo se hace referencia a una investigación realizada en EE.UU. en donde se encontró que las personas que duermen mal no tienen la misma capacidad de regeneración de la piel ante daños por el sol, entre otros.

Afecta la memoria a corto y largo plazo La mala calidad o falta de sueño causa problemas de memoria tanto a corto como largo plazo. Muchas personas adultas tiene dificultad recordando detalles recientemente aprendidos. Múltiples estudios, realizados a través de varias décadas sobre este tema han concluido que las personas mayores pudiesen sufrir cambios en su estructura cerebral que pudiesen traerle dificultades con la memoria a largo plazo.

Riesgo de varios tipos de enfermedades Se ha relacionado la falta de descanso con mayores riesgos de cáncer de colon y de pecho; además, de tener efectos negativos en el corazón. Algunos estudios recientes vinculan el exceso de la proteína beta amiloide con el desarrollo de Alzheimer; esta proteína es limpiada por el cerebro durante las horas de sueño.

Cambios en conducta, ansiedad, depresión y alucinaciones Las personas que duermen muy poco no solo no pueden controlar sus impulsos (entre los cuales pueden haber malos hábitos alimentarios y de conducta), sino que son más propensos a tener estrés, irritabilidad y hasta desarrollar trastornos de ansiedad o sufrir alucinaciones. Las personas con poco descanso, además, es más propenso a sufrir de depresión.

Reflejos más lentos, menos capacidad de análisis Según varios estudios con atletas y cadetes policiacos, aquellos que descansaban menos salían peor en pruebas de toma de decisiones y reaccionaban a impulsos externos más despacio que aquellos que tenían calidad de sueño.

TU SALUD ES IMPORTANTE

Octubre es el Mes Nacional de Concientización para Prevenir el Acoso

Durante el mes de octubre se celebra, a nivel mundial, el 'Mes de Concientización sobre la Prevención del Acoso' o "bullying", como comúnmente le llamamos. Esta designación fue impulsada en 2006 por el National Bullying Prevention Center de PACER.

Durante este mes, diversas organizaciones, empresas e instituciones públicas y privadas celebran actividades a través de las cuales se orienta acerca cómo identificar, manejar y prevenir situaciones de acoso.

Estas iniciativas son de suma importancia, particularmente entre adolescentes y jóvenes universitarios.

Entre los efectos del bullying están el desarrollar depresión crónica, mayor riesgo de pensamientos suicidas, trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático, mala salud general, 'autolesiones', abuso de sustancias y dificultad para establecer relaciones y amistades recíprocas y de confianza.

Nuestra institución tiene políticas para ayudar a nuestros estudiantes y miembros de la comunidad a enfrentar y detener este tipo de situaciones. Busque ayuda. Dígale sí a una vida mejor.

Fuentes:

Consejo de Educación de StopBullying. (4 de octubre de 2016). Octubre es el Mes nacional de concientización para prevenir el acoso [Mensaje en un blog]. *StopBullying.org.* Recuperado de https://espanol.stopbullying.gov/blog/2016/10/04-lz6a/octubre-mes-nacional-de-concientización-para-prevenir-el-acoso.html

Montano, C. (17 de octubre de 2019). Octubre: Mes Nacional de Prevención del Acoso o "bullying". [Mensaje en un blog]. CTenvivo.com. Recuperado de https://www.ctenvivo.com/octubre-mes-nacional-de-prevencion-del-acoso-o-bullying/

Deficiencias en el sistema inmunológico Diversos estudios han demostrado que las personas que no descansan lo suficiente no tienen la misma resistencia inmunológica a contraer resfriados, entre otras enfermedades. La falta de sueño, además, puede reducir los efectos de cualquier vacuna administrada a una persona que no descanse lo suficiente.

Riesgo de desarrollar diabetes tipo 2- aún entre personas que no tienen sobrepeso El resistir al sueño causa problemas en el metabolismo que pueden llevar al cuerpo a resistir la insulina. Aunque no es una relación de "causa y efecto", existe un fuerte vínculo entre malos patrones de sueño y el desarrollo de diabetes.

Reducción del deseo y desempeño sexual La falta de sueño, según varios estudios sobre el tema, hace complicada la secreción de testosterona, una importante hormona que guarda relación con el deseo sexual tanto en hombres como en mujeres.

Riesgos de provocar o sufrir accidentes de tránsito Conducir mientras se está somnoliento es tan peligroso como estar bajo los efectos del alcohol o sustancias controladas. Personas como pilotos, camioneros, conductores de ambulancias, entre otros profesionales, se encuentran entre las personas con mayor riesgo de sufrir accidentes de tránsito debido a lo extenso de sus jornadas laborales.

Muerte Múltiples estudios concuerdan en que la falta de descanso de entre 7 u 8 horas por las noches tienen más propensidad a morir antes de lo que lo harían normalmente.

Debido al régimen de vida que muchas personas viven, dormir durante el tiempo recomendado por profesionales es, sino imposible, muy complicado. Es importante, sin embargo, hacer todos los ajustes posibles de manera que se tenga un tiempo de descanso que sea reparador. Nuestra vida, literalmente, depende de ello.

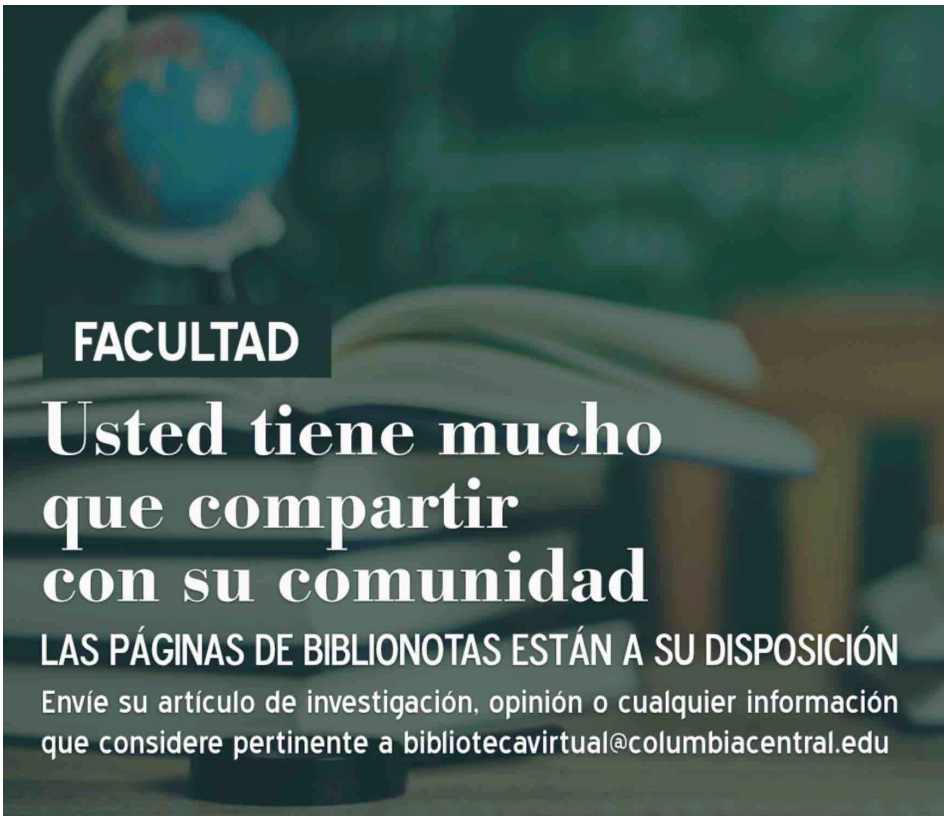
Este artículo es un resumen de la fuente que utilizamos, consulte el artículo completo para más detalles acerca de este tema.

Fuente:
Loria, K. (13 de junio de 2019). 30 devastadoras consecuencias para tu salud provocadas por no dormir lo suficiente. *Business Insider España*. Recuperado de https://www.businessinsider.es/30-devastadoras-consecuencias-de-no-dormir-suficiente-293193

Fuente: Fusion360 en Visually. Recuperado de https://visual.ly/community/infographic/health/sacrificing-sleep-study-iii Traducido por Osvaldo Ocasio.

Aprenda.
Converse.
Relájese.
En su Biblioteca.
CONOZCA
SU BIBLIOTECA

Los recursos
que necesita
para su desarrollo
profesional están
en su Biblioteca
Efraín Solá Bezares
¡Visítenos y
permítanos asistirle!
CONOZCA
SU BIBLIOTECA


FACULTAD
Usted tiene mucho
que compartir
con su comunidad
LAS PÁGINAS DE BIBLIONOTAS ESTÁN A SU DISPOSICIÓN
Envíe su artículo de investigación, opinión o cualquier información
que considere pertinente a bibliotecavirtual@columbiacentral.edu

Estudiante o miembro de la comunidad de Columbia Central University: ¿tiene alguna idea, receta o conocimiento que compartir con sus compañeros y comunidad académica? Escríbanos a nuestro correo electrónico, bibliotecavirtual@columbiacentral.edu para compartirla en esta sección.

Frankenguac!

Una receta para compartir en Halloween con sus niños

Cuando se trata de hacer que nuestros niños coman saludable, hay que volverse, en ocasiones, creativo. El 31 de octubre ofrece una gran oportunidad de compartir alimentos sanos y de fácil preparación. Presentamos en esta edición, esta llamativa y nutritiva receta:

Ingredientes:

- 3 aguacates maduros medianos, pelados y en cubos
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal
- Chips de tortilla
- Crema agria, frijoles negros refritos y aceitunas maduras (opcional)

Procedimiento:

1. En un tazón pequeño, triture el aguacate con un tenedor. Agregue la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y la sal.
2. Coloque el guacamole en un plato en forma rectangular; esparza el guacamole con la forma del plato. Coloque chips cerca de la parte superior de la "cabeza". Déjese llevar por la foto. Decore la cara como lo desee con crema agria, frijoles negros refritos y aceitunas.

Fuente de receta e imagen:

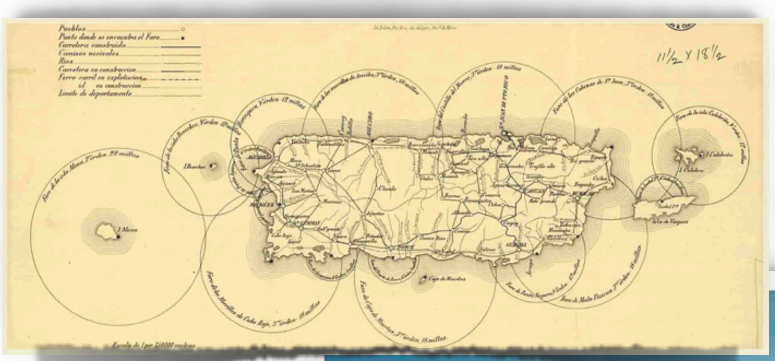
Frankenguac. (s.f.). *Taste of Home.* Recuperado de https://www.tasteofhome.com/recipes/frankenguac/

Frases

"La mente es una intérprete que traduce la fuerza en ideas que avanzan."

Julia de Burgos
Cita de su poema 'El hombre y mi alma'.
(1914-1953)

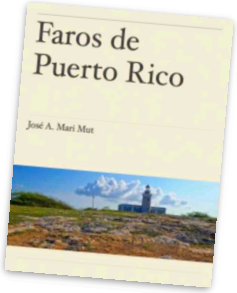
Cita e imagen recuperadas de 'Borifrases': https://www.borifrases.com/2011/06/julia-de-burgos.html



⬆️ *Mapa del sistema de faros en tiempos de la soberanía española. Tomada del libro.*

➡️ *Faro Los Morrillos, Cabo Rojo.*

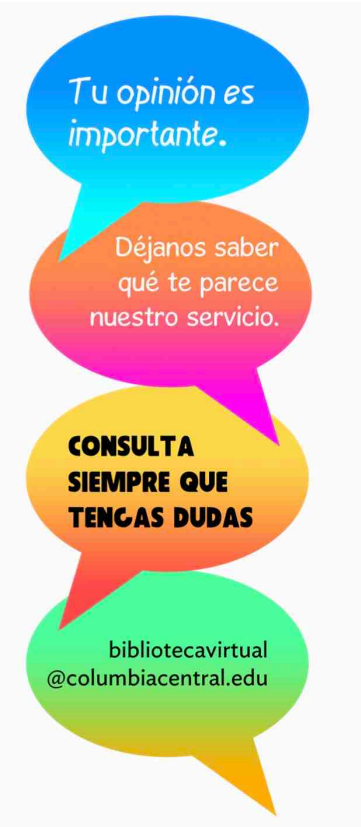
Foto por Osvaldo Ocasio



LECTURA RECOMENDADA

Mari Mut, J. (2013). Faros de Puerto Rico. *Ediciones Digitales.* http://edicionesdigitales.info/FarosPR/farospresp.pdf

La historia detrás de los faros de nuestra isla es fascinante. Les sugerimos que descarguen el libro y viajen a través del tiempo, conociendo una de los últimos conjuntos de obras realizadas por las autoridades coloniales españolas en nuestra isla. Anímense y no solo conozcan la historia; también visiten cada una de estas reliquias del pasado, patrimonio nacional.



SOPA DE LETRAS DE HALLOWEEN

BRUJA

FANTASMA

MURCIÉLAGO

A	S	U	L	A	X	R	K	C	Ñ	M
F	A	N	T	A	S	M	A	O	P	U
C	R	M	G	B	Y	J	R	R	B	R
C	A	L	A	V	E	R	A	G	H	C
M	V	E	N	L	W	K	Ñ	E	G	I
C	A	L	A	B	A	Z	A	N	A	E
A	C	U	J	C	A	M	E	O	M	L
N	S	D	R	E	N	O	S	T	M	A
A	I	Q	X	H	O	B	E	A	E	G
B	R	U	J	A	D	M	A	G	R	O

GATO NEGRO

CALABAZA

ARAÑA

CALAVERA

Recuperado de: https://www.euroresidentes.com/dibujos_colorear/templates_Halloween/sopa_letras_halloween.pdf